



Centre d'étude et d'action
sociale de la Mayenne
(CEAS)

6 rue de la Providence
53000 Laval
Tél. 02 43 66 94 34
Fax : 02 43 02 98 70
Mél. ceas53@wanadoo.fr

CÉAS-point-com

Bulletin hebdomadaire à destination des adhérents

Vendredi 16 juillet 2010

N° 366

Santé publique

Le vieillissement cognitif constitue un enjeu pour les politiques publiques

Dans sa « note de veille » n° 179 de juin 2010, le Centre d'analyse stratégique s'intéresse aux articulations entre cognition, promotion de l'emploi des seniors et bien vieillir ⁽¹⁾. Le vieillissement cognitif se définit par la diminution de nos fonctions mentales au fil des années. Si le vieillissement biologique est étudié depuis longtemps, les recherches sur le vieillissement cognitif sont récentes. Cet intérêt nouveau correspond au vieillissement global de la population. Il soulève des questions liées à la sphère professionnelle (l'emploi des seniors), à la sphère de l'aide à la personne âgée (pour les aidants professionnels et familiaux) et plus généralement à la qualité de vie et au vieillissement en bonne santé.

Tout d'abord, on distingue deux sortes d'« intelligence ». Une intelligence plutôt rapide, intuitive, adaptive ; et une intelligence basée sur la construction de raisonnements en lien avec l'expérience. La seconde est la mieux préservée chez la personne âgée. En effet, plus une tâche demande vitesse et flexibilité, plus les personnes les plus âgées sont mises en difficulté et ce, dès la cinquantaine. Mais avec du temps et dans un environnement calme, la plupart des seniors égalent les performances des plus jeunes.

De plus, des recherches montrent qu'avec l'âge, les plus âgés développent une meilleure gestion des conflits, une mesure dans la prise de risque, une capacité à ne pas se laisser emporter par ses émotions, en un mot : une sagesse. Cependant, l'isolement et le repli sur soi constatés chez la personne âgée (liés à la retraite, à la baisse des relations sociales, au veuvage,...) pourraient limiter l'expression de cette sagesse. En effet, la perte de confiance en soi détériore les capacités cognitives.

C'est un fait que nos facultés intellectuelles diminuent passé un certain âge : notre circulation sanguine cérébrale a tendance à diminuer ainsi que notre nombre total de neurones. Malgré tout, nous avons la possibilité d'influencer quelque peu ces éléments. De fait, nous sommes inégalement atteints par le vieillissement cognitif. Les raisons sont à chercher dans nos parcours de vie. Le niveau d'étude est le premier facteur de protection contre le vieillissement cognitif. Tout ne se joue pas sur les bancs de l'école, il est nécessaire de continuer tout au long de sa vie à stimuler son intellect. Avoir une bonne hygiène de vie est l'argument classique du maintien en bonne santé ; c'est le cas également pour le maintien de ses capacités intellectuelles (alimentation saine et activité physique). Le fait de mener une activité sociale, professionnelle, associative, contribue au maintien cognitif.

Il existe des jeux vidéo contribuant à l'entretien de sa mémoire et de sa réactivité. Ces jeux semblent donner des résultats, mais ne vous inquiétez pas si vous êtes réfractaire à ces outils, les mots croisés et le sudoku feront l'affaire !

Répondre aux enjeux de la dépendance d'origine cérébrale

Dans le grand âge, les personnes ont souvent besoin d'une aide qui recouvre à la fois des pratiques de soin, des services matériels, du soutien moral et de la surveillance. Cet appui, qui est en partie assuré par l'entourage familial, est parfois assimilé à une charge voire à un « fardeau », tant psychologique que physiologique. Les enquêtes qualitatives auprès d'aidants familiaux mettent surtout en évidence le contexte de tensions quasiment permanent dans lequel ils exercent leur tâche. De plus, il est souvent difficile aux enfants d'admettre que leurs parents, longtemps figures de l'autorité et du savoir, puissent voir leurs capacités cérébrales diminuer. Cette pénibilité spécifique du travail auprès des personnes âgées est également ressentie par les professionnels de l'aide. Travailler auprès des personnes âgées

(1) - Sarah Sauneron, « Le vieillissement cognitif, un enjeu pour les politiques publiques » (10 pages). Disponible sur : http://www.strategie.gouv.fr/article.php?id_article=1187 (consulté le 13 juillet 2010).

est alors fréquemment un choix professionnel par défaut, ce qui entraîne une difficulté à pérenniser les emplois (turn-over) et une absence d'expérience et de qualification des personnels.

La difficulté du travail auprès des personnes âgées se trouve amplifiée lorsque le vieillissement cognitif est pathologique. Aujourd'hui, 6 % de la population générale est atteinte de formes de démence après 65 ans et presque 18 % après 75 ans (dont 80 % des cas sont des maladies d'Alzheimer). Ces âges sont donc à juste titre considérés comme des périodes critiques du vieillissement cérébral. Or, on déplore un manque de personnels spécifiquement qualifiés pour la prise en charge de ces malades.

Propositions

- Valoriser la spécificité du travail d'aide auprès des personnes âgées et développer des vocations. La mise en

œuvre de formations spécifiques assurées par des équipes d'experts du vieillissement pourrait y contribuer. De manière plus générale, ouvrir la parole sur la réalité des déclin cognitifs dans l'âge serait profitable tant au grand public qu'aux personnels spécialisés en modifiant le regard qu'ils portent sur les seniors.

- Développer les efforts de recherche pour comprendre les liens de causalité entre vieillissement physiologique et atteinte pathologique et pour permettre une détection précoce des troubles. Ces pathologies sont encore de nos jours sous-diagnostiquées, tant il est difficile de différencier l'apparition des premiers signes des aspects normaux de vieillissement. Or, la détection précoce est essentielle en vue d'une meilleure prise en charge du malade et de ses aidants (un des trois objectifs principaux du Plan Alzheimer 2008-2012). Elle permet notamment de retarder l'apparition des symptômes cliniques de ces maladies en attendant la mise au point de thérapeutiques innovantes.

Psychologie

Les footballeurs sont des hommes...

Donc ils ne sont pas toujours rationnels !

Michael Bar-Eli et des chercheurs en psychologie cognitive ont réalisé une étude à partir de 286 penalties dans des championnats de haut niveau de football.

Premiers enseignements : les tirs sont très difficiles à arrêter ! Plus sérieusement, cadrés, les penalties sont marqués dans 85 % des cas. Les gardiens plongent à gauche ou à droite dans 94 % des cas, mais une fois sur deux, ils se trompent de côté. Ainsi, dans 6 % des cas, les gardiens restent au centre des buts.

Les gardiens plongent à gauche ou à droite... et ils ont tort !



Leurs chances sont alors inférieures (13 % de succès) à celles des gardiens qui se tiennent plus ou moins au milieu du but (30 % d'arrêts). Mais alors, pourquoi plongent-ils ?

On agit en fonction du regard d'autrui

Côté tireur, la tactique la plus fréquente (57 %) consiste à placer le ballon dans le tiers inférieur de la cage. Or, les chances de succès sont proches de 100 % dans le tiers supérieur, contre 80 % dans le tiers inférieur...

Comment expliquer ces choix si peu rationnels chez les footballeurs ? Les chercheurs soutiennent que le regard d'autrui (public, autres joueurs, autorités sportives) joue un rôle déterminant dans le comportement des tireurs comme dans celui des gardiens : « En effet, dans la situation quasi désespérée qui est la sienne, le gardien préfère bouger parce qu'il est moins déshonorant de perdre en faisant quelque chose qu'en ne faisant rien ». Quant au tireur, il préfère prendre le risque que le gardien arrête le penalty plutôt que de rater complètement le cadre, parce que c'est plus déshonorant...

Peut-on transposer à d'autres situations ?

Source : Nicolas Journet, « Les footballeurs sont-ils rationnels ? », *Sciences Humaines* n° 218 d'août-septembre 2010.



« Même les médias détenus par des hommes d'affaires proches de la majorité ont besoin de laisser s'exprimer les tenants d'idées opposées. Tout simplement parce que, dans une démocratie d'opinion, le soupçon d'être "inféodé" – et non simplement orienté – vaut d'être sanctionné... Non par le pouvoir politique, mais par le public, dont la pression est autrement plus importante. C'est la beauté de ce métier. Même les journalistes les plus partisans s'efforcent de conserver leur crédibilité en montrant leur insoumission à la moindre occasion ».

Caroline Fourest, « Médias sous influence ? », *Le Monde* du 3 juillet 2010.